

【お支払い・キャンセルのご案内】

【当選後の参加費のお支払について】

「本人控え」と「参加費」をお持ちの上、まつばらテラス(輝) 1階受付までお越しください。

お支払期間： **9月1日(金)～7日(木) 受付時間：9:00～20:00**

※期間内にお支払い頂けない場合は、いかなる場合でも当選が取り消しになりますので、ご注意ください。

【キャンセルについて】

- ・当選された講座をキャンセルする場合は、まつばらテラス(輝) 1階受付またはお電話にて、ご連絡をお願いいたします。
- ・一度キャンセルされた講座は、当選が無効となります。
- ・当選の権利を譲ることはできません。

【当選辞退(キャンセル)の空き枠について】

当選辞退の空き枠は **9月9日(土) 9:00より先着順** で受付いたします。

空き枠の公表は、9月8日(金) 20:30より施設ホームページまたは、受付前にて掲示いたします。

(公表前のお問合せでは、空き枠の数はお答えできません。ご了承ください。)

※8:50開館ですが、開館前に来られたお客様は、一列にお並びください。並んで頂いている順番で受付いたします。

【未定員の講座について】

定員に満たない講座については、**9月1日(金) 9:00から随時** お申込みを受付いたします。

※8:50開館ですが、開館前に来られたお客様は、一列にお並びください。並んで頂いている順番で受付いたします。

【持ち物】 動きやすい服装・タオル・飲み物・室内シューズ (ノビ伸、ヨガ系、筋コン、フラダンスは室内シューズ不要です)

2023年 10月～12月コース 運動プログラム 当選発表は次のページです。

まつばらテラス(輝) 2023年 10月~12月コース 運動プログラム No.01~No.02 当選発表

	01.ララサーキット(火)	01.ララサーキット(木)	01.ララサーキット(金)	01.ララサーキット(土)	02.頭と体のいきいき体操
1	2310運026	2310運025	2310運212	2310運121	2310運014
2	2310運083	2310運131	2310運213	2310運279	2310運019
3	2310運134	2310運187	2310運214	2310運281	2310運020
4	2310運295	2310運190	2310運215	2310運282	2310運023
5	2310運338	2310運191	2310運216	2310運283	2310運024
6	2310運339	2310運192	2310運217	2310運284	2310運084
7	2310運340	2310運193	2310運218	2310運285	2310運085
8	2310運341	2310運194	2310運219	2310運286	2310運088
9	2310運342	2310運195	2310運220	2310運288	2310運102
10	2310運343	2310運196	2310運226	2310運289	2310運106
11	2310運344	2310運198	2310運335	2310運290	2310運107
12	2310運345	2310運232	2310運354	2310運291	2310運108
13	2310運346	2310運355	2310運436	2310運292	2310運109
14	2310運347	2310運430	2310運437	2310運293	2310運331
15	2310運414	2310運459	2310運457	2310運303	2310運386

まつばらテラス(輝) 2023年 10月～12月コース 運動プログラム No.03～No.06 当選発表

	03.骨盤体操(月)	03.骨盤体操(火)	04.関節楽々体操	05.かんたん体操	06.特保サポート
1	2310運051	2310運004	2310運030	2310運186	2310運068
2	2310運077	2310運050	2310運031	2310運197	2310運098
3	2310運078	2310運062	2310運046	2310運223	2310運137
4	2310運079	2310運141	2310運090	2310運227	2310運234
5	2310運081	2310運173	2310運091	2310運228	2310運235
6	2310運082	2310運296	2310運092	2310運229	2310運236
7	2310運225	2310運336	2310運093	2310運230	2310運237
8	2310運294	2310運349	2310運095	2310運438	2310運238
9	2310運315	2310運350	2310運105	2310運439	2310運240
10	2310運319	2310運352	2310運316		2310運241
11	2310運320	2310運353	2310運348		2310運242
12	2310運332	2310運429	2310運425		2310運243
13	2310運333		2310運426		2310運244
14	2310運389		2310運443		2310運245
15	2310運432		2310運463		2310運356

まつばらテラス(輝) 2023年 10月～12月コース 運動プログラム No.07～No.10 当選発表

	07.コツ骨体操(水)	08.ノビ伸体操(水)	09.運動不足解消ヨガ(月)	09.運動不足解消ヨガ(木)	10.パワーヨガ
1	2310運029	2310運120	2310運013	2310運021	2310運132
2	2310運086	2310運122	2310運069	2310運045	2310運133
3	2310運111	2310運124	2310運076	2310運158	2310運307
4	2310運112	2310運125	2310運326	2310運159	2310運363
5	2310運113	2310運127	2310運446	2310運160	2310運364
6	2310運118	2310運129		2310運162	2310運365
7	2310運119	2310運130		2310運163	2310運366
8	2310運123	2310運324		2310運165	2310運383
9	2310運126	2310運387		2310運166	2310運384
10	2310運128	2310運401		2310運167	
11	2310運398			2310運168	
12	2310運402			2310運169	
13				2310運171	
14				2310運180	
15				2310運181	
16				2310運317	
17				2310運328	
18				2310運330	
19				2310運413	
20				2310運418	

まつばらテラス(輝) 2023年 10月～12月コース 運動プログラム No.11～No.12 当選発表

11.筋コンディショニング(火)

11.筋コンディショニング(水)

11.筋コンディショニング(木)

12.フラダンス(水)

12.フラダンス(土)

1	2310運087	2310運011	2310運097	2310運063	2310運043
2	2310運096	2310運049	2310運110	2310運146	2310運266
3	2310運150	2310運094	2310運202	2310運147	2310運268
4	2310運203	2310運100	2310運204	2310運148	2310運269
5	2310運318	2310運138	2310運205	2310運149	2310運270
6	2310運368	2310運139	2310運206	2310運151	2310運271
7	2310運369	2310運140	2310運207	2310運153	2310運272
8	2310運370	2310運142	2310運208	2310運154	2310運273
9	2310運371	2310運143	2310運210	2310運247	2310運274
10	2310運372	2310運144	2310運334	2310運278	2310運275
11	2310運374	2310運145	2310運381	2310運309	2310運276
12	2310運376	2310運157	2310運382	2310運325	2310運277
13	2310運377	2310運189	2310運410	2310運464	2310運280
14	2310運378	2310運201	2310運411		2310運407
15	2310運379	2310運367	2310運412		2310運445
16	2310運380	2310運373	2310運421		
17	2310運385	2310運375	2310運431		
18	2310運395	2310運406	2310運435		
19	2310運403	2310運408	2310運450		
20	2310運404	2310運409	2310運467		

まつばらテラス(輝) 2023年 10月～12月コース 運動プログラム No.13～No.15 当選発表

	13.簡単エアロ	14.ZUMBA(月)	14.ZUMBA(水)	15.リラックスヨガ(月)	15.リラックスヨガ(金)
1	2310運037	2310運060	2310運053	2310運032	2310運015
2	2310運054	2310運061	2310運059	2310運052	2310運136
3	2310運199	2310運065	2310運101	2310運056	2310運161
4	2310運221	2310運066	2310運103	2310運057	2310運185
5	2310運222	2310運067	2310運116	2310運058	2310運253
6	2310運248	2310運070	2310運178	2310運423	2310運255
7	2310運249	2310運072	2310運351		2310運256
8	2310運262	2310運073	2310運357		2310運258
9	2310運263	2310運074	2310運396		2310運259
10	2310運264	2310運114	2310運397		2310運260
11	2310運304	2310運115	2310運399		2310運261
12	2310運314	2310運117	2310運400		2310運265
13	2310運362	2310運170			2310運302
14	2310運388	2310運306			2310運428
15	2310運451	2310運321			2310運465
16	2310運455	2310運323			
17	2310運456	2310運337			
18	2310運469	2310運390			
19		2310運422			
20		2310運427			

まつばらテラス(輝) 2023年 10月～12月コース 運動プログラム No.15～No.19 当選発表

15.リラックスヨガ(日)

16.ウォーク&ストレッチ教室

17.体ひきしめ(日)

18.体幹トレーニング&ストレッチ

19.B Tダンス(キッズ)

1	2310運001	2310運047	2310運033	2310運012	2310運027
2	2310運002	2310運297	2310運034	2310運028	2310運394
3	2310運003	2310運298	2310運035	2310運048	2310運447
4	2310運005	2310運299	2310運038	2310運055	
5	2310運006	2310運300	2310運039	2310運064	
6	2310運007	2310運301	2310運040	2310運099	
7	2310運008	2310運308	2310運041	2310運172	
8	2310運009		2310運042	2310運174	
9	2310運010		2310運044	2310運176	
10	2310運016		2310運183	2310運177	
11	2310運017		2310運184	2310運179	
12	2310運018		2310運310	2310運182	
13	2310運022		2310運311	2310運392	
14	2310運036		2310運312	2310運415	
15	2310運135			2310運416	
16	2310運233			2310運419	
17	2310運287			2310運420	
18	2310運305			2310運424	
19	2310運313			2310運440	
20	2310運468			2310運441	

